

Carla Sofia Santos Ferreira

PERSONALIDADE E RESILIÊNCIA EM ESTUDANTES DE FISIOTERAPIA



ESCOLA SUPERIOR DE ALTOS ESTUDOS

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica
Ramo de especialização em Terapias Cognitivo-Comportamental

COIMBRA, 2018



Personalidade e Resiliência em Estudantes de Fisioterapia

Carla Sofia Santos Ferreira

Dissertação apresentada ao ISMT para obtenção do grau de Mestre em Psicologia

Clínica, Ramo de Especialização de Terapias Cognitivo-Comportamentais

Orientadora: Professora Doutora Margarida Pocinho

Coimbra, setembro de 2018

Dedicatória

Dedico este trabalho à minha família e amigos:

Ao meu filho, a minha maior motivação, sem a sua existência nunca teria iniciado esta etapa. Ao meu companheiro por ter permanecido ao meu lado, incentivando-me a percorrer este caminho, por compartilhar angústias e dúvidas, estendendo a mão amiga em momentos difíceis. À minha melhor amiga e conselheira Helena, a minha sogra pela sua dedicação incondicional, a uma pessoa muito especial professora e amiga que fez parte de todo este percurso sendo uma inspiração, um verdadeiro combustível que me trouxe até aqui.

“O valor das coisas não está no tempo em que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso, existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis.”

Fernando Pessoa

Agradecimentos

A elaboração deste trabalho, não seria possível sem o apoio de alguns intervenientes. Expresso aqui os meus agradecimentos sinceros às muitas pessoas que me ajudaram de alguma forma na conclusão deste trabalho. Assim sendo, pretendo agradecer a todos os que sempre me apoiaram e contribuíram para a realização e concretização desta etapa final da minha formação, mestrado em Psicologia Clínica. Deste modo, agradeço ao meu companheiro pela colaboração e ajuda em tarefas que normalmente são feitas a dois, e que ele muitas vezes as executou sozinho. Ao meu filho pela compreensão da minha ausência e falta de tempo para fazermos atividades em família. À Professora Doutora Margarida Pocinho (Instituto Superior Miguel Torga), minha orientadora neste percurso, o facto de me ter apoiado e motivado, estando sempre disponível sendo mesmo incansável, um ser humano incrível. À minha Orientadora de estágio, Professora Doutora Ana Paula Amaral, professora na escola onde foi desenvolvido este estudo, (Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra), por ter colaborado e autorizado esta investigação, pela disponibilidade e compreensão, manifestando sempre as suas opiniões enriquecedoras. A todos os docentes onde foi desenvolvido este estudo, por toda a dedicação, compreensão e conhecimentos transmitidos durante a minha estadia. A todos os docentes que contribuíram para a minha formação ao longo da licenciatura e mestrado, por todos os conhecimentos, dedicação e contribuição para o meu crescimento pessoal e educacional.

Às amigas que sempre estiveram presentes, com todo o apoio, carinho e paciência nos momentos mais esgotantes. Aos alunos que participaram neste estudo maioritariamente de Fisioterapia, preenchendo de bom grado o Protocolo, disponibilizando o seu tempo.

Os meus sinceros agradecimentos.

Resumo

Introdução: A literatura tem referido a Personalidade como um importante preditor do desempenho. Este estudo insidio na descrição da personalidade, assim como na capacidade de resiliência em alunos de Fisioterapia. Sabendo que a resiliência é uma capacidade do individuo em superar as adversidades, surgiu a necessidade de perceber a influencia e a sua relação, com sintomas psicopatológicos. Uma vez que os alunos são confrontados repetidamente com situações propulsoras de stress como as avaliações, este estudo pretende contribuir para a prevenção de sintomatologia, a partir da relação da resiliência com a personalidade. Estudos apontam para a possibilidade de os alunos desenvolverem competências de imunidade ao longo do tempo, melhorando assim, as competências para lidar com o stress do dia-a-dia. A resiliência pode ser um fator chave para essas capacidades.

Objetivo: O presente estudo pretende identificar as várias características da Personalidade num grupo de estudantes de Fisioterapia, assim como o impacto da Resiliência na prevenção de estados de ansiedade que muitas vezes são os responsáveis pelo fraco desempenho académico. Pretendeu-se ainda compreender: 1) De que modo a saúde mental está relacionada com a resiliência e esta com as características da personalidade; 2) Analisar as correlações existentes entre os níveis de sintomatologia e a resiliência;

Metodologia: Para este estudo, participaram 50 alunos de Fisioterapia da ESTeSC essencialmente do primeiro ano, de ambos os sexos compreendidos entre os 18 e 23 anos.

Os alunos disponibilizaram voluntariamente o seu tempo para dar resposta aos instrumentos. Para além das Características Sociodemográficas, Familiares e Participação Social foram recolhidos dados relativos à sintomatologia psicopatológica, capacidade de superação de adversidades e personalidade. Para o efeito utilizaram-se os seguintes instrumentos: Escala de Lista de Sintomas (SCL-90R); Escala de Resiliência (RMH-22); Personalidade Hexaco-60.

Resultados: Existe uma correlação entre a resiliência e a personalidade. Quanto mais alta é a incapacidade de superação de adversidades (baixa resiliência), mais sintomas psicopatológicos são referenciados.

Discussão: Este estudo contribuiu para um melhor entendimento sobre a avaliação da personalidade, assim como uma melhor compreensão da resiliência e suas relações os estilos de personalidade nos estudantes de Fisioterapia.

Palavras-chave: Estudantes de Fisioterapia; Personalidade; Resiliência.

Abstract

Introduction: The literature has referred to Personality as an important predictor of performance. This study insidio in the description of the personality, as well as in the capacity of resilience in students of Physiotherapy. Knowing that resilience is an individual's ability to overcome adversity, the need to perceive influence and its relationship with psychopathological symptoms arose. Once students are confronted repeatedly with stressful situations such as assessments, this study aims to contribute to the prevention of symptomatology, from the relationship of resilience to personality. Studies point to the possibility for students to develop immunity skills over time, thus enhancing their ability to cope with everyday stress. Resilience can be a key factor for these capabilities.

Objective: This study aims to identify the various characteristics of Personality in a group of Physical Therapy students, as well as the impact of Resilience in the prevention of anxiety states that are often responsible for poor academic performance. The intention was also to understand: 1) In what way mental health is related to resilience and this with personality characteristics; 2) To analyze the correlations between levels of anxiety symptomatology and resilience.

Methodology: For this study, 50 students of Physiotherapy of ESTeSC participated mainly in the first year, of both sexes between 18 and 23 years old. The students volunteered their time to respond to the instruments. In addition to the Sociodemographic Characteristics, Family and Social Participation data were collected regarding the psychopathological symptomatology, ability to overcome adversity and personality. For this purpose, the following instruments were used: Symptom List Scale (SCL-90R); Resilience Scale (RMH-22); Hexaco-60 Personality.

Results: There is a correlation between resilience and personality. The higher the inability to overcome adversities (low resilience), the more psychopathological symptoms are referenced.

Discussion: This study contributed to a better understanding about personality assessment as well as a better understanding of the resilience and their relationships the personality styles of the Physical Therapy students.

Keywords: Physiotherapy students; Personality; Resilience

Introdução

Durante a realização desta dissertação a ansiedade esteve muito presente. O receio de não conseguir acaba-la a tempo; não cumprir datas; a incerteza se o trabalho seria suficientemente bom. No entanto tudo isto parece normal. Enfrentar uma tarefa nova e potencialmente alarmante pode ser um rastilho para a ansiedade em qualquer pessoa (Costa, Sousa, Formiga, Silva, & Bezerra, 2017).

Este trabalho teve como foco todos os alunos de Fisioterapia da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC), com o objetivo de caracterizar: o perfil psicológico nomeadamente ao nível das dimensões da personalidade e da resiliência e a relação desta com índice de sintomas de psicopatologia.

A amostra foi o mais uniforme possível: os alunos têm os mesmos professores; dão a mesma matéria; partilham o mesmo espaço com as mesmas condições. Como tal foram utilizados vários instrumentos.

No sentido de descrever os fatores essenciais da personalidade, foi utilizado o Hexaco. Segundo Ashton et al., (2004) existe uma grande preocupação nos últimos vinte cinco anos em uniformizar um conjunto de fatores/traços para descrever da melhor forma a Personalidade. Como descreve Ramos (2018), foi com esta necessidade de melhorar a avaliação sobre todos os parâmetros da personalidade, a partir de pesquisas e estudos lexicais que Ashton e Lee (2007, 2008) desenvolveram o modelo HEXACO (Ramos, 2018). Este modelo é baseado em seis grandes fatores da personalidade enquanto que o Big Five tem cinco fatores, descritos mais à frente neste trabalho.

Como demostram os autores Martinez, Pereira, Barril, Matos, & Santos, (2016) os estudos feitos têm mostrado algumas explicações científicas sobre a personalidade e a resiliência. Indivíduos menos resilientes possuem determinadas características de personalidade.

Existe uma estreita relação entre a resiliência e a ansiedade muitas vezes visível no meio acadêmico, visto que os estudantes no início do seu percurso universitário passam por inúmeras mudanças e desafios. Para Santos (2014) ansiedade nos jovens adultos é a problemática mais frequente, impede muitas vezes o sucesso escolar. A dinâmica dos estudantes universitários exige um grande esforço para se adaptarem aos seus afazeres e vencerem desafios com sucesso (Santos, 2014). Os jovens passam por fases da vida, em que a evolução/mudanças, físicas, biológicas, ajustamento psicológico e social é uma realidade e muitas vezes o próprio estilo de vida é propício a um desequilíbrio emocional (Brito, Gordia, & Quadros, 2016). Nesse processo eles enfrentam diversas realidades e, diante disso, reagem e sentem-se ansiosos considerando ser difícil a adaptação a essa nova fase.

A ansiedade, defende Maria, Oliveira, e Mg, (2005) baseados em May (1980), é um termo que se refere a uma relação de impotência, conflito existente entre a pessoa e o ambiente ameaçador e os processos neurofisiológicos decorrentes dessa relação. O mesmo autor diz ainda que a ansiedade constitui a experiência subjetiva do organismo numa condição catastrófica, que surge na medida em que o indivíduo, diante de uma situação, não pode fazer face às exigências de seu meio e sente uma ameaça à sua existência ou aos valores que considera essenciais. Indivíduos com maior capacidade para enfrentar da melhor maneira as situações adversas são mais resilientes.

A análise da resiliência e bem-estar subjetivo é de grande importância para a compreensão da sua relação com índices de sintomas psicopatológicos e da personalidade. A resiliência é uma mais valia para o indivíduo, podendo ser uma ferramenta para lidar com a ansiedade.

“Com a evolução dos tempos, a sociedade moderna tornou-se mais consumista, acelerada e stressante. Com tudo, alterou algo que deveria ser invulnerável, o ritmo de construção de pensamentos, gerando consequências sérias para a saúde emocional, o prazer de viver, o desenvolvimento da inteligência, a criatividade e a sustentabilidade das relações sociais. Adoecemos coletivamente. Este é um grito de alerta” (Pinto, Faria, Pinto, & Taveira, 2016).

Ao ingressar no ensino superior, o estudante deparará-se com inúmeros desafios que devem ser considerados pela instituição. Vários estudos revelam a importância de atividades e programas que possibilitem uma melhor adaptação do estudante. A resiliência nos estudantes do ensino superior (EES) é um tema controverso visto que, muitas vezes, invalida o desenvolvimento e sucesso acadêmico, por essa razão estudos como este, ajudam a melhorar a integração e o sucesso individual dos alunos.

O acompanhamento psicológico sempre disponível nas instituições assim como, o Projeto Educação Pelos Pares (EPP), contribuem de forma positiva para uma melhor integração dos estudantes universitários, fornecendo aprendizagens/estratégias e competências para a vida.

O projeto EPP prevê, com a utilização de atividades realizadas pelos pares, melhorar os métodos de estudo, lidar melhor com a ansiedade, melhorar as boas práticas de sono, exercício físico e alimentação saudável, pontos de referência no projeto. O objetivo é passar a mensagem a todos os alunos de forma sucinta e esclarecedora (Sofia & Oliveira, 2015).

Perfil Psicológico

O perfil psicológico mostra a anatomia de um ser humano, isto é, o seu mundo interior. Cada ser humano é único, individual e diferente. Mesmo na existência de semelhanças que muitas vezes, unem determinadas pessoas, o perfil psicológico é completamente único, ímpar, são os traços de cada um, a sua personalidade. Violentos, tímidos, amorosos, sensíveis, submissos, dominadores, extrovertidos, introvertidos, ansiosos, conservadores, liberais, depressivos, existem diferentes características e cada ser tem o seu conjunto (Rizzato & Moran, 2013).

Na Psicologia, o estudo da personalidade de cada indivíduo, começou a ser visivelmente estruturado na década de 1930, por Gordon Allport (1937) que segundo Carvalho, Pianowski, & Reis (2017) lançou um livro que oficializou o marco do estudo da

personalidade na ciência psicológica com o nome de: “Personality: a psychological interpretation” (Carvalho, Pianowski, & Reis, 2017).

A personalidade e as suas características são responsáveis pela percepção que um indivíduo tem do mundo e do modo como se move e reage perante as exigências do ambiente (Botelho, 2003). A questão do estudo das dimensões da personalidade em estudantes, torna-se essencial para a identificação e até desenvolvimento do que é considerada, para muitos autores, a mola propulsora do desenvolvimento do percurso escolar e da postura dos estudantes perante os pares, a maneira como lidam com as suas frustrações, preocupações, sucessos/insucessos. (Drucker, 2000). Sendo assim, deve-se investigar como se compõe o perfil psicológico dos futuros profissionais e quais são seus traços de personalidade mais preponderantes (Rizzato & Moran, 2013).

Viana (2018), defende a premissa de que cada pessoa possui certo número de traços específicos que constituem sua personalidade e ao se tornar funcionalmente autônomos esses traços constituem a personalidade de um indivíduo adulto, ou seja, o perfil psicológico (Viana, 2018).

Teorias da Personalidade

Para Carl Jung, a personalidade é o conjunto de construtos que definem o indivíduo, entre os quais o inconsciente pessoal e o inconsciente coletivo (Viana, 2018). Para este autor existem quatro funções psicológicas básicas e dois grandes tipos de caráter. As funções psicológicas que caracterizam um indivíduo são, segundo Jung, pensar, sentir, intuir e perceber e os tipos de caráter são o introvertido e o extrovertido.

A partir das funções psicológicas básicas e dos tipos de caráter fundamentais, Jung assinala que se formam oito tipos de personalidade bem diferenciadas (Viana, 2018):

1. **Reflexivo/extrovertido-** Um indivíduo objetivo, que atuam na base da razão. Por vezes podem ser prepotentes e até manipuladores.

2. **Reflexivo/introvertido-** Uma pessoa com grande atividade intelectual, no entanto, tem dificuldade para se relacionar com os outros. Normalmente é uma pessoa determinada e até teimosa. Por vezes é visto como um inadaptado, inofensivo e ao mesmo tempo interessante(Laufer, 1961).
3. **Sentimental/extrovertido-** É uma pessoa sociável com muita facilidade de comunicação, mas não se sente confortável fora do seu grupo e sofre quando é ignorado.
4. **Sentimental/introvertido-** Uma pessoa solitária e com grande dificuldade para estabelecer relações com os outros. São discretas e gostam de permanecer em silêncio. No entanto não ficam indiferentes às necessidades dos outros.
5. **Percetivos/extrovertidos-** Gosto especial por objetos, ao ponto de lhes atribuir qualidades mágicas, inconscientemente. Não são apaixonados pelas ideias, a não ser que ganhem uma forma concreta. O prazer mantem-se acima de tudo.
6. **Percetivo/introvertido-** Personalidade muito própria de músicos e artistas, colocam uma ênfase especial nas experiências sensoriais que lhes proporcionem experiências individuais.
7. **Intuitivo/extrovertido-** Personalidade típico de aventureiro extrovertido, são muito ativos e inquietos. Eles precisam de vários estímulos diferentes.
8. **Intuitivo/introvertido-** São extremamente sensíveis aos estímulos mais sutis. A personalidade intuitiva introvertida corresponde ao tipo de pessoas que quase “adivinham” o que os outros pensam, sentem ou se dispõem a fazer. São criativos, sonhadores e idealistas. É difícil para elas “colocar os pés no chão”.

A personalidade muitas vezes é entendida com o comportamento demonstrado pelo indivíduo aos demais assim como pela sua autoavaliação no preenchimento de instrumentos específicos. Avaliando o perfil de um indivíduo, facilita de algum modo a visão das crenças, assim como, das necessidades existentes, a sua interação com os outros e com ele mesmo. Este processo é explicitado na perspectiva do indivíduo em seu processo de formação, avaliado por Jung, psicólogo e psiquiatra, como processo determinante, pensado na perspectiva social (Viana, 2018).

Modelos utilizados para avaliar a personalidade

De acordo com Ramos (2018) até 1990, as escalas de personalidade foram desenvolvidas com base no modelo dos cinco fatores de personalidade, sendo eles: instabilidade emocional ou neuroticismo, extroversão, conveniência ou simpatia, conscienciosidade e abertura à experiência. O Neuroticismo mede a instabilidade emocional. Pessoas com pontuações altas nessa escala são ansiosas, inibidas, melancólicas e dotadas de baixa autoestima. Já as que obtêm baixa pontuação são de fácil trato, otimistas e dotadas de boa estima consigo mesmas. A Extroversão a mais ampla das cinco dimensões. Mede a sensação de bem-estar, o nível de energia e a habilidade nas relações interpessoais. Pontuações elevadas significam afabilidade, sociabilidade e capacidade de se impor. Pontuações baixas indicam introversão, reserva e submissão. A abertura à novas experiências é típica de pessoas com pontuações elevadas pois gostam de novidades e tendem a ser criativas. Na outra ponta da escala estão os convencionais e ordeiros, os que gostam da rotina e têm senso aguçado do certo e do errado. A simpatia refere-se ao modo como nos relacionamos com os outros. Muitos pontos indicam uma pessoa compassiva, amistosa e calorosa. Na outra extremidade estão os retraídos, críticos e egocêntricos, conscienciosidade mede e o grau de concentração. Aqueles com altas pontuações apresentam grande motivação, são disciplinados, comprometidos e confiáveis. Os que apresentam resultados baixos são indisciplinados e distraem-se facilmente.

Mais recentemente um conjunto de investigações lexicais produziram o resultado surpreendente de que as Big Five não é o maior espaço amplamente replicado subjacente ao domínio das disposições de personalidade.

Já no novo milénio vários estudos se dedicaram ao estudo da estrutura da personalidade e de acordo com Ashton et al. (2004) produziram uma solução semelhante ao modelo Big-five mas com 6 fatores validada inicialmente em 7 idiomas (holandês, francês, alemão, húngaro, italiano, coreano, polonês). O conteúdo dessas dimensões da personalidade são: (1) uma variante da Extroversão, definida pela sociabilidade e vivacidade; (2) uma variante de amabilidade, definida pela gentileza, paciência e simpatia no polo positivo e pela raiva e mau humor no polo negativo); (3) Consciência definida pela organização e disciplina ao contrario

de consciência moral como acontecia no modelo anterior; (4) Emocionalidade, contendo ansiedade, vulnerabilidade, sentimentalismo, falta de bravura e falta de dureza, mas não raiva ou mau humor tal como continha o modelo dos cinco fatores; (5) Honestidade-Humildade; (6) Intelecto / Imaginação / Não Convencional.

Nesta fase começa-se a reorganização da estrutura dos cinco grandes fatores a que chamam modelo HEXACO. Ashton e Lee (2007) argumentam que uma nova estrutura de seis dimensões para a estrutura da personalidade constitui uma alternativa viável ao bem conhecido modelo Big Five ou cinco fatores.

O novo modelo é consistente com o achado replicado culturalmente de uma estrutura de seis dimensões comum contendo os fatores Honestidade-Humildade (H), Emocionalidade (E), Extroversão (X), Amabilidade (A), Consciência (C) e Abertura à Experiência (O). Além disso, o modelo HEXACO prevê vários fenómenos de personalidade que não são explicados no B5 / FFM, incluindo as relações de fatores de personalidade com os construtos dos biólogos teóricos de altruísmo recíproco e de parentesco e os padrões de diferenças sexuais nos traços de personalidade. Além disso, o modelo HEXACO acomoda várias variáveis de personalidade que são mal assimiladas dentro do B5 / FFM.

Em vez disso, um conjunto de seis dimensões foi replicado em muitas línguas (Ashton & Lee, 2007; Ashton et al., 2004), incluindo várias línguas não indo-europeias (por exemplo, filipino, húngaro, coreano, turco), bem como línguas de vários ramos da família indo-europeia (por exemplo, germânico, eslavo, helênico). A partir dos seus estudos e pesquisas sobre os construtos da personalidade, Ashton e Lee (2007, 2008) adicionaram o fator honestidade e humildade e suas facetas, desenvolvendo o modelo HEXACO (hexa=6), que consiste em seis amplas escalas de domínio de personalidade: (H) honestidade-humildade, (E) Emotividade, (X) Extroversão, (A) Afabilidade, (C) Conscienciosidade e (O) Abertura à Experiência:

De acordo com Ramos (2018) este modelo tem sido capaz de superar o modelo Big Five na explicação de vários critérios associados a comportamentos antissociais ou egoístas, delinquência, crime, assédio sexual, narcisismo, maquiavelismo e psicopatia.

Resiliência e perfil resiliente

A Resiliência é um conceito que está associado à capacidade de um indivíduo resolver problemas em condições pouco comuns ou adversas. Em Psicologia, a Resiliência começou a ser estudada para o conhecimento dos fatores que determinam a adaptação dos indivíduos expostos a riscos adversos (Resilience Mental Help “RMH22”).

Vários estudiosos são referências no desenvolvimento da definição da resiliência, Prestes & Paiva (2016) referiu: Angst, Barbosa, Benevides-Pereira, Bortoletti, Cicchetti, Delongis, Flach, Folkman, Garcia, Grotberg, Lázaro, Luthar, Pesce, Selye, Sequeira, Vasconcelos, Wagnild, Young e Yunes (Prestes & Paiva, 2016).

O conceito resiliência tem origem do latim, *resilio*, *re* + *salio*, que tem por definição “ser elástico”. Segundo Pessoa (2014), para o autor Timoshebo, “o termo resiliência surgiu em 1807, no cenário científico moderno compondo o vocabulário da Física e da Engenharia, sendo um de seus precursores o cientista inglês Thomas Young (1773 – 1829)” Resiliência é conhecida com outras conotações como recuar ou dar um passo atrás, retrair-se. “No campo da física, resiliência foi definida como mobilidade/elasticidade de materiais, ou seja, entendida como a capacidade de um corpo suportar stresse ou tensão sem se romper, ou a capacidade de recuperar a sua forma original, como no caso de uma mola ou de um elástico” (R. T. S. Rodrigues, 2012).

Este conceito tão estudado ao longo dos anos implica uma adaptação face ao perigo assim como um normal desenvolvimento emocional perante situações consideradas de risco ou mesmo negativas, como por exemplo receber uma nota menos boa.

Segundo Graner (2017) o seu estudo sobre transtornos mentais comuns em estudantes universitários, define a resiliência como sendo um domínio pessoal, após uma situação traumática e uma característica individual considerada como protetora de saúde e bem-estar (Graner, 2017). O estudo deste conceito tem sido cada vez mais estudado, principalmente em grupos de sujeitos a situações de risco, com o caso dos estudantes universitários. A preparação para a futura vida profissional e a própria competitividade entre pares pode ser propulsora de

stress, medos e até levar á solidão e ao isolamento. Um aluno resiliente tem maior capacidade de enfrentar e lidar com as advertências.

O estudo da resiliência passou por quatro ondas ou correntes de pesquisa. A primeira onda de trabalho focalizou-se no indivíduo e produziu boas descrições dos fenómenos de resiliência, conceitos e metodologias básicas, A segunda onda focada nas transações entre indivíduos, adotou uma abordagem teórica sistémica e de adaptação positiva no contexto de adversidade ou risco. A terceira onda concentrou-se em tipo de intervenções para criação de resiliência (Masten & Obradović, 2006). A quarta onda está focada na compreensão e integração da resiliência em vários níveis de análise, com atenção crescente aos processos epigenéticos e neurobiológicos (Wright, Masten, & Narayan, 2007).

Segundo as conclusões anteriores é pertinente esclarecer: A resiliência é uma adaptação interna positiva, adaptação externa positiva ou ambos?

“A resiliência surge assim como conceito multidimensional e, para diversos autores, deve ser encarada mais enquanto um processo fluído do que enquanto um traço fixo” (Vaz & Pocinho, 2016).

As definições para a resiliência são inúmeras, no entanto, existe uma noção central que relaciona a resiliência ao coping bem-sucedido.

Existem fatores positivos que favorecem o desenvolvimento da resiliência. Estes fatores são chamados protetores e podem derivar de três origens diferentes: atributos da pessoa (resistência ao estresse, recuperação e transformação positiva), núcleo familiar e apoio social da comunidade, por isso ser multidimensional (Neme, 2017). Neme (2017) apresenta algumas estudos empíricos que dão relevância aos sistemas adaptativos fundamentais tendo estes um papel fundamental na resiliência dos jovens que enfrentam diversas ameaças, incluindo apego, agência, inteligência, sistemas de regulação do comportamento e interações sociais com a família, colegas, escola e sistemas comunitários (Neme, 2017). O objetivo não é descrever uma lista de fatores de proteção, mas segundo investigadores e técnicos, referir as considerações sustentáveis de influência à resiliência.

Materiais e Métodos

Participantes

A recolha da amostra clínica decorreu na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, local onde foi realizado o Estágio de Mestrado. Este estudo tem por objetivo investigar o perfil do estudante de Fisioterapia. Participaram desta pesquisa 50 alunos com idades entre os 18 e os 23 anos, 56% do sexo feminino e 44% do sexo masculino. Os participantes responderam a um protocolo elaborado pela aluna e professores como: Professora Doutora Margarida Pocinho; Professora Doutora Ana Paula Amaral; Professora Doutora Rui Cruz. A recolha foi feita presencialmente, em ambiente de sala de aula no segundo semestre. Utilizamos a técnica de amostragem racional, estabelecendo como critérios de inclusão e exclusão para a participação no estudo: aceitar participar assinando o consentimento informado (anexo I); ser maior de 18 anos; ser portador de capacidade intelectual e cognitiva com via a perceber as perguntas efetuadas. O protocolo foi preenchido por um número maior de alunos, de várias turmas, mas, após a recolha de dados, foi verificado que participaram a totalidade dos alunos de Fisioterapia (50 alunos) do primeiro ano. Foi uma mais valia para o estudo, uma amostra reduzida, mas a totalidade de um grupo de alunos que estudam as mesmas matérias, têm os mesmos horários, os mesmos professores e dividem o mesmo espaço. A tabela que se segue mostra a caracterização (tabela 1).

Tabela 1
Caracterização da amostra

		Contagem	%
idade	18	22	44,0
	19	16	32,0
	20	6	12,0
	21	3	6,0
	22	1	2,0
	23	2	4,0
Sexo	Masculino	22	44%
	Feminino	28	56%
Nacionalidade	Portuguesa	50	100%
Estado Civil	Solteiro/a	50	100%
	Fisioterapia	50	100%
Considera a sua zona de residência fora do período escolar	rural	25	50%
	urbana	14	28%
	suburbana (arredores de cidades)	11	22%

Podemos verificar com análise dos dados que dos 50 alunos que participaram neste estudo 56% são do sexo feminino e 44% do sexo masculino.

No que diz respeito à faixa etária os alunos têm entre 18 e 23 anos sendo que 44% tem 18 anos e 32% 19 anos, o grupo menos representativo tem 23 anos (4%), e apenas uma pessoa tem 22anos (2%). Ainda, no que diz respeito à idade, podemos referir que os alunos de Fisioterapia entram com uma idade média de 19,02 anos ($dp= 1,3$)

A nível geográfico, as cidades urbanas acolhem 80% da nossa amostra, enquanto as zonas suburbanas e semiurbanas apenas 10%.

Procedimentos

O estudo aqui presente é de natureza descritiva e correlacional, com a colaboração de 50 alunos de Fisioterapia da ESTeSC, de ambos os sexos, que formaram a amostra.

No presente estudo transversal, analisamos o perfil psicológico dos estudantes, assim como os níveis de ansiedade, stress, e em que medida a resiliência pode ser um fator tanto de proteção como preditivo deste tipo de patologias. Os principais requisitos foram, a aceitação por parte dos alunos (anexo I) para participar no estudo. Após esta aceitação da nossa parte sedemos todas as informações necessárias, consentimento livre e informado como postula a declaração de Helsínquia(Braga, 2013).

Hipóteses de Investigação

Após a revisão na literatura e de acordo com os objetivos propostos, foi formulado um conjunto de hipóteses de investigação apresentadas neste capítulo (tabela 2). O objetivo geral

é perceber de que forma a resiliência nos alunos de Fisioterapia, está diretamente relacionada com características da personalidade e com a psicopatologia.

Tabela 2
Relação entre hipóteses e objetivos

Hipóteses	Objetivos
(H1): A resiliência está relacionada com as características da personalidade dos estudantes de fisioterapia.	Compreender de que forma a variável personalidade se relaciona com a resiliência.
(H3): A resiliência pode proteger os alunos de psicopatologia.	Avaliar a relação de psicopatologia com os níveis de resiliência.

Instrumentos:

Ficha de dados sociodemográficos

Consiste num questionário (Anexo II) de preenchimento breve que visa a recolha de informações sobre variáveis sociodemográficas elaborado exclusivamente para esta pesquisa, cujo objetivo é verificar questões como o sexo, a idade, nacionalidade, naturalidade, estado civil, habilitações literárias entre outros. A partir destas informações, já será possível estimar prováveis fatores de risco, bem como avaliar recursos cognitivos, emocionais e socioeconómicos do indivíduo (Ozer & Weiss, 2004).

Symptom Check List – 90

Lista de Sintomas para avaliação Psicopatológica (Derogatis, 1994) adaptada para a população portuguesa por Pocinho (2000). Um questionário de autorresposta de natureza multidimensional que pretende avaliar sintomatologia clínica. O instrumento (anexo III) é constituído por 90 afirmações que descrevem queixas ou sintomas diversos. É composto por 90 itens, os itens são cotados a partir de uma escala de Likert de cinco pontos, variando de zero (“Nunca”) a quatro (“Extremamente”), que se referem a diferentes níveis de mal-estar.

carla.sofia_ferreira@hotmail.com

O SCL-90-R é cotado e interpretado em termos de nove dimensões primárias de sintomas e três índices globais. As nove dimensões: Somatização (Som; 12 itens), Obsessão-Compulsão (O-C;10 itens), Sensibilidade Interpessoal (S-I; 9 itens), Depressão (DEP;13 itens), Ansiedade (ANS;10 itens), Hostilidade (HOS;6 itens), Ansiedade Fóbica (A-F;7 itens), Ideação Paranoide (I-P;6 itens) e Psicoticismo (PSI; 10 itens). Para além destas medidas de psicopatologia o SCL-90-R fornece-nos três índices globais de gravidade, medidas complementares que se relacionam com aspetos do mal-estar psicológico e o estatuto psicopatológico geral, representando aspetos diferentes de psicopatologia. Assim, o Índice Geral de Sintomas (IGS) combina a informação do número de sintomas com a sua intensidade, o Número de Sintomas Positivos (NSP) indica o número de sintomas presentes e o Índice de Sintomas Positivos (ISP) é uma medida da intensidade ajustada para o número de sintomas presentes. Os sete itens adicionais contribuem para o score global do SCL-90-R e embora não pertençam a nenhuma subescala específica, foram inseridos pela sua relevância clínica ao nível das Perturbações do Apetite, Perturbações do Sono, Pensamentos de Morte e Sentimentos de Culpabilidade.

Escala Resilience Mental Help – RMH22

Esta escala avalia a resiliência e foi elaborada por Margarida Pocinho e Hugo Vaz em 2015, e é constituída por 22 itens. Esta escala é dirigida para acontecimentos traumáticos. As questões são direcionadas para serem respondidas com referência ao mês anterior, ou quando isso não é possível, a resposta deve ser determinada pela forma como a pessoa pensa que teria reagido ou irá reagir (Pocinho et al., 2016). A base de construção dos itens teve como princípio orientador a inclusão das seguintes características: Administração das Emoções (AE), Controle dos Impulsos (CI), Atitudes positivas (AP), Análise do Ambiente (AA), Capacidade de Compreensão (CC), Autoeficácia (AEf), Vinculação (V). A primeira versão era dicotómica e apresentava-se com 20 itens. Esta foi testada numa amostra de 400 estudantes de ensino superior, deslocados das suas casas para estudar, tendo obtido um alfa de Cronbach de 0,91. Quando foi testada em população clínica, demonstrou dificuldades na compreensão de alguns itens, tendo por isso, sido revista e aumentada para 22 itens, revelando um alfa de

Cronbach de 0,89. A escala foi, posteriormente reaplicada a 678 sujeitos e avaliada em termos de consistência interna, sob três formas de avaliação: Autoadministrada em papel a população geral; Autoadministrada online; e Heteroadministrada a população clínica através de entrevista direta, por um entrevistador da área da Psicologia (Pocinho et al., 2016). No presente estudo testamos a terceira versão (anexo IV) cujas respostas deixaram de ser em formato dicotômico e passaram a uma escala likert de quatro pontos em que 1 significa sim, sem dúvida, 2 a maior parte das vezes, 3 Poucas vezes e 5 nunca ou quase nunca. O resultado da escala resulta da soma de todos os itens que no seu conjunto **medem a incapacidade de superar/ recuperar das adversidades**, sendo que quanto maior a pontuação maior é essa incapacidade (baixa resiliência). A análise de confiabilidade mostrou uma consistência interna excelente (alfa de Cronbach =0.913).

HEXACO-60

Questionário de autorresposta, que avalia as seis dimensões da personalidade (Honestidade-Humildade, Emocionalidade, Extroversão, Amabilidade, Conscienciosidade e Abertura à experiência), cada uma com quatro facetas, num total de 24, sendo que cada faceta inclui 4 itens. O questionário Hexaco foi criado por Ashton & Lee (2007) e validade por Sousa et al.(2018) para a população portuguesa (anexo V). Este é composto por 60 itens, com opções de resposta entre 1 a 5 pontos, desde “discordo fortemente” até “concordo fortemente”. Alguns itens são cotados de forma inversa. As seis dimensões da escala são:

(H) honestidade-humildade: Pessoas com pontuações muito altas na escala honestidade-humildade evitam manipular os outros para ganho pessoal, não sentem necessidade de quebrar as regras, assim como de bens matérias. Por outro lado, pontuações mais baixas significa que o individuo tem uma tendência para quebrar as regras para atingir determinados objetivos.

(E) Emotividade: Pessoas com pontuações muito altas experimentam medo recorrentes de danos físicos, sentem-se ansiosos perante situações do dia-a-dia, sentem empatia e apego pelos outros. Por outro lado, pessoas com pontuações muito baixas sentem pouca preocupação

mesmo em situações stressantes, não têm por hábito compartilhar as suas preocupações sentindo mesmo um desapego emocional perante os outros.

(X) Extroversão: Pontuações muito altas significa que são pessoas confiantes e possuídos de sentimentos positivos de excitação e energia. As pessoas com pontuações muito tem sentimentos de impopularidade, desanimo e são introvertidas.

(A) Afabilidade: Pessoas com pontuações muito altas, não julgam sem razão, cooperam com os outros, controlam o seu temperamento com facilidade. Por outro lado, pessoas com escores muito baixos nessa escala facilmente guardam rancor, são indivíduos bastante críticas com os outros, sendo bastante teimosos.

(C) Conscienciosidade: Pessoas com pontuações muito altas são organizadas trabalham de maneira disciplinada são perfeccionistas. Por outro lado, pessoas com pontuações muito baixas nessa escala são impulsivos, despreocupados com horários, com desafios evitando mesmo tarefas difíceis.

(O) Abertura à Experiência: Pessoas com altas, costumam apreciar a beleza da arte e da natureza, demonstram curiosidade em várias áreas do saber e gostam de novas experiências. Por outro lado, pessoas com pontuações muito baixas nessa escala não tem sensibilidade para apreciar a beleza de uma obras de arte, não são movidos pela curiosidade e não são muito aventureiros.

Neste estudo obtivemos um alfa de cronbach de 0,812.

Análise estatística

De acordo com o autor Marôco, foi utilizado o IBM SPSS - Statistics para Windows, versão 23.0. Para a análise da consistência interna utilizou se o alfa de cronbach. Para a estatística descritiva, utilizaram-se medidas de tendência central e de dispersão. Em função do tamanho da amostra e tendo em consideração o teorema do limite central, irão ser usados procedimentos paramétricos (M. Â. V. Rodrigues, 2012).

carla.sofia_ferreira@hotmail.com

Para verificação das hipóteses realizámos análises de correlação de Pearson e adotámos o nível de significância $p < .05$.

Resultados

Terminada a apresentação metodológica do trabalho, segue-se a apresentação dos resultados descritos. Para uma melhor compreensão dos objetivos das análises apresentamos antes das mesmas as hipóteses em verificação. As tabelas que se seguem resumem os resultados.

H1: A resiliência está relacionada com as características da personalidade dos estudantes de fisioterapia.

Tabela 3
Resiliência vs Personalidade

Faceta	Resiliência (> pontuação > vulnerabilidade < resiliência) Correlação de Pearson
Honestidade-Humildade: pessoas com pontuações muito altas na escala honestidade humildade evitam manipular os outros para ganho pessoal.	Sinceridade
	Equidade
	Afastamento_da_ganancia
	Modéstia
	Honestidade_humildade
Emotividade: Pessoas com pontuações muito altas na escala de emotividade experimentam medo de perigos físicos, experimentam ansiedade em resposta aos stressés da vida.	Medo
	Ansiedade
	Dependência
	Sentimentalismo
	Emoção
Extroversão: Pontuações muito altas na escala de extroversão sentem-se confiantes e experimentam sentimentos positivos de entusiasmo e energia. Pontuações muito baixas consideram-se impopulares.	Autoestima social
	Sociabilidade
	Vivacidade
	Ousadia social
	Extroversão
Afabilidade: Pessoas com pontuações muito altas nesta escala estão dispostas a se comprometer e cooperar com os outros. Escores muito baixos nessa escala guardam rancor contra aqueles que as prejudicaram.	Perdão
	Ternura
	Flexibilidade
	Paciência
	Afabilidade
Conscienciosidade: Pessoas com pontuações muito altas são organizadas e disciplinadas, lutam por precisão e	Organização
	Diligencia

perfeição. Pessoas com pontuações muito baixas nessa escala são desorganizadas, evitam tarefas difíceis.	Perfeccionismo	,183
	Prudência	,201
	Conscienciosidade	,253
Abertura à Experiência: Pessoas com altas pontuações são curiosos sobre vários domínios do saber, usam sua imaginação livremente na vida cotidiana. Pessoas com pontuações muito baixas evitam atividades criativas e sentem pouca atração por novas ideias.	Percepção estática	,311*
	Curiosidade	,307*
	Criatividade	-,008
	Não_convencional	-,065
	Abertura_experiencia	,253

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Como se pode observar existe uma correlação entre a Resiliência e a Personalidade. No que diz respeito à Honestidade-Humildade verifica-se que, nos itens que medem a Equidade, existe significativamente correlação com a resiliência (= -,316). Sendo que os alunos mais Honestos e Humildes revelam maior capacidade para lidar com a equidade sendo mais resilientes. No que diz respeito à faceta Emotividade, os indivíduos que experimentam medo de perigos físicos, são os que apresentam traços de maior incapacidade de superação das adversidades isto é menos resilientes (= ,354).

Os alunos com características de maior sociabilidade (= -,466) são mais capazes de superar as adversidades. Podemos averiguar que, os alunos mais resilientes são mais extrovertidos. No que diz respeito à faceta de Abertura à Experiência, são os itens de percepção estática (= ,311) e curiosidade (=,307), aqueles que mais revelam maior correlação com a resiliência. Sendo que evitam as atividades criativas e sentem pouca atração por novas ideias, são menos incapazes de superar as advertências.

(H2) A resiliência pode proteger os alunos de psicopatologia.

Tabela 4
Resiliência vs psicopatologia

	Resiliência (> pontuação > vulnerabilidade < resiliência)
	Correlação de Pearson
SCL-90-Índice de sintomas positivos	,586**

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

* . A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Como se pode observar os indivíduos que apresentam maior índice de sintomas psicopatológicos (= ,586), são menos capazes de lidar com situações adversas, isto é, menos resilientes.

Discussão/ Conclusão

O projeto apresentado estudou uma amostra de 50 alunos de Fisioterapia da ESTeSC. Pretendeu-se com este estudo contribuir para um melhor entendimento sobre a compreensão da personalidade e da resiliência dos alunos de Fisioterapia. Verificamos que à semelhança de outros estudos os alunos mais resilientes sofrem menos com a ansiedade.

Para a avaliação da resiliência foi utilizada a Escala Resilience Mental Help – RMH22. A utilização desta escala teve como objetivo compreender o impacto da resiliência na saúde mental dos alunos universitários que estudam Fisioterapia. Constatamos que os alunos menos resilientes apresentam maiores níveis de sintomatologia, tendo maiores probabilidades de psicopatologia. Podemos observar que existe correlação entre resiliência e psicopatologia (= ,586). Significa que os alunos menos resilientes têm menor capacidade de lidar com situações adversas ou de grande impacto, mostrando-se confirmada a Hipótese 2 do presente estudo. Com a intenção de avaliar a saúde mental escolheu-se para esta investigação a Escala

Symptom Check List – 90 (anexo II), uma Lista de Sintomas para avaliação Psicopatológicos adaptada para a população portuguesa por Pocinho (2000).

O desenvolvimento das competências gerais para o curso de Fisioterapia são desafiantes, tendo em consideração a obrigatoriedade de desenvolver competências técnicas durante a formação (Pessoa, 2014). A responsabilidade de futuramente, lidarem com a doença, estar inserido em situações de aula prática, requer por parte dos alunos uma boa resiliência, visto que a exposição à crítica é maior. Ao valorizarmos a relação sujeito/ambiente, é de esperar que um aluno menos resiliente possa sentir maiores níveis de stress e ansiedade (Hutz et al., 1998).

Em concordância com o estudo realizado por Veronica Tiperiuc (2016) verificamos correlação entre a resiliência e a personalidade. Os resultados deste estudo apontam correlação nas facetas de personalidade: Honestidade-Humildade; Emotividade; Extroversão e na Abertura à Experiência. Podemos assim verificar que a personalidade é preditora da resiliência, o que comprova que é possível encontrar relação entre os níveis de resiliência e o Hexaco, mostrando-se confirmada a Hipótese 1(H1) do presente estudo (Pereira, 2009).

A Hipótese 1 (H1) deste estudo previa a relação entre a resiliência e as características da personalidade. Pode-se verificar que a correlação é significativa no nível 0.01 (bilateral). Referente a uma das facetas do HEXACO correspondente à extroversão, as pontuações foram muito baixas ($r = -.466$) o que significa, baixa popularidade consequência da baixa resiliência. Os alunos mais extrovertidos são mais resilientes. Podemos concluir que a extroversão sendo uma faceta da personalidade esta relacionada positivamente com a resiliência.

O estudo da resiliência pode contribuir para uma melhor compreensão e até prevenção ou reabilitação de patologias sintomáticas como, stress e ansiedade, por essa razão ser encarada como um processo dinâmico e não como característica fixa de uma pessoa (Rutter, 2012). Perante esta realidade a Hipótese 2 (H2) previa que a resiliência fosse um fator protetor de psicopatologia em estudantes universitários. Vários estudos comprovam que os alunos universitários ao fazerem a sua primeira matrícula na universidade passam por um conjunto de emoções positivas e negativas que podem gerar desequilíbrio emocional. Assim sendo esta

nova etapa na vida de um estudante pode ser encarada como sendo um período crítico. A adaptação a esta nova fase depende das características individuais como a resiliência (Serra, 2000).

Para a descrição da amostra foi elaborado para este estudo, uma ficha de dados sociodemográficos (anexo II) que permitiu toda a recolha, no que diz respeito a questões como sexo, idade, nacionalidade, naturalidade, estado civil, entre outras.

Verificamos, assim como Medeiros e Bittencout (2017) no estudo que realizaram, que o sexo feminino tem maior probabilidade de sofrer com a ansiedade. Costa et al., (2017) justifica que as mulheres têm que vencer maiores obstáculos para se afirmarem e se tornarem independentes tanto a nível económico como social (2017).

Este estudo pretendeu criar um contributo para um melhor entendimento da resiliência como fator protetor de saúde mental.

No estudo desenvolvido por Chaves et al. (2015), os fatores como espiritualidade, atividade física e vida saudável contribui também para uma boa saúde mental (Costa et al., 2017). Por essa razão Programas como o Projeto Educação pelos Pares, contribuem de forma positiva não só na integração dos alunos, mas também na obtenção de hábitos saudáveis.

Diante da problemática discutida neste trabalho percebeu-se a necessidade de programas de intervenção para alunos universitários. Se houver uma estimulação para aumentar a autoeficácia e a resiliência, os estudantes sentem-se mais seguros e autoconfiantes diminuindo a prevalência de ansiedade entre os universitários (Nogueira, 2017).

Um aluno pode nunca ter tido ansiedade significativa mas, inseridos no contexto académico e entre as mais variadas situações como por exemplo, a proximidade de frequências, exames, apresentações orais, seminários, aulas práticas sujeitas à crítica por parte dos professores e colegas, acompanhadas muitas vezes de conflitos e exigências de adaptação, podem provocar ansiedade (Costa et al., 2017). Ter uma personalidade resiliente para lidar com todas estas dificuldades, é um fator primordial.

De acordo com Beck na década de 60 os sintomas de ansiedade e depressão têm a sua origem nas interpretações distorcidas dos eventos cotidianos causadas por esquemas cognitivos disfuncionais. Defende também que existe influência de situações menos boas da infância, ou seja, os alunos que sofrem mais de ansiedade têm uma história de vida mais traumática e por isso são menos resilientes (Alves, Maia, Centro, João, & Pessoa, 2009). Vários estudos comprovam esta teoria, mas visto que a resiliência não é um traço fixo, existindo a possibilidade de melhorar esta competência, será que podemos dizer que um indivíduo menos resiliente e ansioso, vai ter sempre estas características?

O objetivo de estudos como este é perceber de que forma as instituições podem proporcionar estratégias, de prevenção e melhoramento de competências, para os alunos universitários.

Os dados relativos à relação entre a situação de residência e a saúde mental dos estudantes são bastante esclarecedores. Alunos mais resilientes controlam melhor as suas emoções e stresses. Por exemplo, na associação positiva entre permanecer na residência familiar e o bem-estar físico e psicológico. Seco et al. (2007) afirma que esses são alunos, mais otimistas, mais confiantes, têm melhores hábitos de estudo e de gestão do tempo. Resumindo, o autor verificou que, estar afastado de casa pode ser uma condição de maior vulnerabilidade para a depressão em estudantes universitários (Nogueira, 2017).

Dentro desta população, o stress é uma questão crítica. Os estudantes de saúde, como é o caso desta amostra, parecem estar mais propensos a situações stressantes. Para além do aumento de responsabilidade, ansiedade, competitividade, tarefas académicas, também têm que se adaptar às práticas exigidas dependendo do curso. Lidar com o sofrimento humano, pode aumentar os níveis de stress (Alfredo, Carneiro, Biondi, & Manna, 2016). Intende-se assim a necessidade de traçar o perfil da personalidade do estudante académico, os fatores predisponentes ou precipitantes da resiliência visto que esta competência, tem estreita relação com psicopatologias.

Bibliografia

- Alfredo, P. P., Carneiro, J., Biondi, L., & Manna, V. (2016). Avaliação da qualidade de vida e estresse em acadêmicos do curso de Fisioterapia. *Health Sci Inst.*, 224–230.
- Alves, F., Maia, F., Centro, D. A., João, U. De, & Pessoa, J. (2009). Prevalência De Depressão E Ansiedade Em Detentos. *Avaliação Psicológica*, 8(3), 381–390.
- Ashton, M. C., & Lee, K. (2007). Empirical, Theoretical, and Practical Advantages of the HEXACO Model of Personality Structure. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 150–166. <https://doi.org/10.1177/1088868306294907>
- Ashton, M. C., Lee, K., Perugini, M., Szarota, P., de Vries, R. E., Di Blas, L., ... De Raad, B. (2004). A Six-Factor Structure of Personality-Descriptive Adjectives: Solutions From Psycholexical Studies in Seven Languages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 356–366. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.356>
- Botelho, T. M. (2003). *Avaliação do Perfil Factorial da Personalidade de Mulheres que Sofreram um Parto Prematuro*. Univercidade do Porto.
- Braga, R. (2013). Ética Na Publicação De Trabalhos Científicos. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 29(6), 354–356.
- Brito, B. J. Q., Gordia, A. P., & Quadros, T. M. B. (2016). Estilo de vida de estudantes universitários: Estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. *Medicina (Brazil)*, 49(4), 293–302. <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v49i4p293-302>
- Carvalho, L. D. F., Pianowski, G., & Reis, A. M. (2017). Personality : the National Panorama From the Standpoint of International, 123–146.
- Costa, K. M. V., Sousa, K. R. S. S., Formiga, P. A., Silva, W. S., & Bezerra, E. B. N. (2017). Ansiedade Em Universitários Na Área Da Saúde, (1). Retrieved from

http://editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf

Drucker, P. F. (2000). *Inovação e Espírito Empreendedor*. Retrieved from https://books.google.com.br/books?id=VH_gN9ZSYGcC

Graner, K. M. (2017). *Transtornos Mentais Comuns e uso de risco de álcool em estudantes de graduação em odontologia*. Universidade Estadual Paulista. Retrieved from https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/151291/graner_km_dr_bot.pdf?sequence=3

Hutz, C. S., Nunes, C. H., Silveira, A. D., Serra, J., Anton, M., & Wieczorek, L. S. (1998). O desenvolvimento de marcadores para a avaliação da personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(2), 395–411. <https://doi.org/10.1590/S0102-79721998000200015>

Laufer, A. (1961). Jung e a educação para a personalidade. *IV Seminário Internacional de Representações Sociais, Subjetividades e Educação-SIRSSE, IV*, 14.

Martinez, J. E., Pereira, D. de A., Barril, E. dos S., Matos, S. F. de, & Santos, R. M. dos. (2016). Resiliência em estudantes de medicina ao longo do curso de graduação. *Revista Da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, 18(1), 15–18. <https://doi.org/10.5327/Z1984-4840201623647>

Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13–27. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>

Neme, G. G. de S. (2017). *Estudo epidemiológico dos agravos à saúde prevalentes em docentes do ensino superior no Brasil*. da Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

Nogueira, M. J. C. (2017). *Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade*. Univercidade de Lisbos. Retrieved from

carla.sofia_ferreira@hotmail.com

http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773_td_Maria_Nogueira.pdf

- Pereira, A. C. M. (2009). *Análise de depressão e ansiedade nos alunos do ensino superior: comparação com um estudo do curso de radiologia*. Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias. Retrieved from <http://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/442>
- Pessoa, R. C. (2014). *Análise da resiliência, bem-estar subjetivo e rendimento acadêmico de estudantes universitários da Amazônia*. Universidade Federal do Amazonas.
- Pinto, J. C., Faria, L., Pinto, H. R., & Taveira, M. do C. (2016). Identificação de necessidades de intervenção psicológica: um estudo-piloto no ensino superior português. *Psicologia USP*, 27(3), 459–472. <https://doi.org/10.1590/0103-656420150015>
- Prestes, C. R. S., & Paiva, V. S. F. (2016). Abordagem psicossocial e saúde de mulheres negras: vulnerabilidades, direitos e resiliência. *Saúde e Sociedade*, 25(3), 673–688. <https://doi.org/10.1590/s0104-129020162901>
- Ramos, M. S. (2018). *Preferências estabelecidas e personalidade: uma abordagem comportamental. Monografia*. Universidade Federal de Santa Catarina.
- Rizzato, S. de C. e C., & Moran, M. C. (2013). Empreendedorismo e personalidade: o perfil em estudantes brasileiros. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 13(3), 279–291. Retrieved from http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572013000300006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- Rodrigues, M. Â. V. (2012). *Metodologia para a Investigação Social*. (Escolar Editora, Ed.), *Metodologia para a Investigação Social*.
- Rodrigues, R. T. S. (2012). *Resiliência e Características de Personalidade de médicos residentes como proteção para o Burnout e Qualidade de vida*. Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC). Retrieved from http://www.sobrare.com.br/Uploads/20120723_tese_completa_rosana_rodrigues.pdf

carla.sofia_ferreira@hotmail.com

- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Santos, R. M. (2014). *Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde*. Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. Retrieved from <http://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/tede/2269/2/PDF> - Rômulo Moreira dos Santos.pdf
- Serra, A. V. (2000). A vulnerabilidade ao stress. *Psiquiatria Clínica*. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10400.4/192>
- Sofia, C., & Oliveira, F. (2015). Universidade do Porto Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação A Educação Sexual de Jovens a viver em Meio Institucional: Desenvolvimento de um Programa de Educação Pelos Pares no âmbito do Projeto Nacional de Educação Pelos Pares da Fundação Po, 141.
- Sousa, P., Marques, C., Pereira, A. T., Lino, F., Amaral, A. P., & Macedo, A. (2018). Confirmatory factor analysis of the HEXACO-60 in a sample of Portuguese university students. In *EPA 2018*. EPA.
- Vaz, H., & Pocinho, M. (2016). Resilience Mental Help (RMH 22): Análise confirmatória Resiliência Itens da escala. *3.º Congresso Nacional Conversas de Psicologia*, (November), 2–3. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.15698.76482>
- Viana, N. (2018). Jung and the Individuation. *Fragments de Cultura*, 27(4), 494. <https://doi.org/10.18224/frag.v27i4.5706>
- Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2007). Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on Positive Adaptation in the Context of Adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (2nd ed., pp. 15–38). New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4>